

Les différents types de Yoga : Découvrez lequel vous convient le mieux !

presences-magazine.com/les-differents-types-de-yoga-decouvrez-lequel-vous-convient-le-mieux



par [Diva Yoga](#) | 6 Mars 2019

Vous êtes-vous déjà senties un peu dépassées par rapport à tous les types de yoga offerts, alors que vous pensiez simplement vous inscrire à un cours de yoga ? Qu'est-ce qui différencie un type de yoga par rapport à un autre ? C'est une question qui nous est régulièrement posée chez Diva Yoga et à laquelle nous tenterons de répondre pour vous aujourd'hui.

Notre Mission au sein de l'Équipe Diva Yoga, c'est de vous aider à reconnecter avec votre être intérieur pour rayonner de mille feux et ainsi construire une vie belle et heureuse. Apprenez à personnaliser votre pratique du yoga et à l'adapter pour créer cet état d'union entre votre corps et votre esprit. En effet, le yoga sous toutes ses formes peut vous apporter des bienfaits physiques, mais également émotionnels et spirituels.

Découvrez l'étendue des possibilités qu'offre le Yoga et trouvez votre équilibre parmi toutes les merveilleuses options qui s'ouvrent à vous

Pour commencer, le **Raja Yoga** est l'une des plus anciennes philosophies qui existe. Il est basé sur la réalisation du soi et sur une philosophie de l'être qui permet de vivre plus sereinement en se détachant du négatif. À l'aide de différentes postures de yoga, techniques de méditation, de concentration, de respiration et d'amplification de l'énergie, on pose les balises qui serviront à agir dans le quotidien. Vous apprendrez donc à vous connaître et à vous abandonner pour amener votre esprit dans un

endroit calme afin d'apprendre à découvrir qui vous êtes vraiment. Les cours de Raja Yoga en classe n'existent pas réellement, puisqu'il s'agit surtout d'une combinaison d'éléments composant une philosophie complète de l'être.

Le **Hatha Yoga** est principalement pratiqué pour améliorer le bien-être global du corps. Avec des postures de yoga et des techniques de purification, on cherche à éliminer le stress et à augmenter le niveau d'énergie vitale à l'intérieur de notre être. Le Hatha Yoga est la mère de toutes les formes de yoga. En classe de yoga, l'aspect qui ressort le plus de cette pratique est le fait que les postures seront gardées longtemps. C'est un excellent type de yoga à pratiquer si vous souhaitez éliminer votre anxiété et retrouver l'harmonie entre votre corps et votre mental.

Il existe un autre type de yoga appelé le **Yoga Iyengar**. Basée sur l'alignement, la structure et la force physique, cette pratique s'adresse aux personnes qui souhaitent s'enraciner davantage et développer leur force musculaire et énergétique. Le Yoga Iyengar est très connu pour son utilisation de nombreux accessoires afin d'adapter les postures à chaque personne. Ces postures sont très restauratrices et les bienfaits sont indéniables : amélioration de la force physique, renforcement de l'état émotionnel, réduction du stress, augmentation de la souplesse et de l'équilibre. Dans un cours de Yoga Iyengar, les postures sont également conservées pendant un long moment. L'effet est thérapeutique, car Iyengar disait que « *le yoga nous apprend à soigner ce qu'il n'est pas nécessaire de supporter et à supporter ce qui ne peut pas être soigné.* »

Le **Yoga Ashtanga** est pour sa part un type de yoga très particulier, extrêmement rigoureux, qui s'adresse principalement aux jeunes hommes en santé ayant énormément d'énergie à canaliser. Le Yoga Ashtanga se pratique plusieurs fois par semaine et révèle un enchaînement continu de mouvements qu'il faut coordonner avec la respiration. Il comporte donc de nombreux bienfaits pour les personnes à qui il s'adresse. Toutefois, sachez que les risques de blessures sont élevés et que cette pratique doit être adaptée à votre corps.

Parmi les types de yoga les plus connus, on retrouve le **Power Yoga et le Vinyasa**. Popularisés aux États-Unis depuis seulement quelques dizaines d'années, le Power Yoga et le Vinyasa sont excellents pour régénérer le corps physique. À la fin d'un cours de Vinyasa, vous aurez l'impression d'avoir travaillé très fort, puisque le terme lui-même signifie « en mouvement ». Il s'agit donc de la coordination du mouvement avec la respiration, afin d'allier endurance et souplesse. Le Power Yoga a permis de populariser le fameux *Hot Yoga*, qui favorise l'élimination d'une grande quantité de toxines.

Le **Yoga Kripalu** est un type de yoga extrêmement intéressant, puisqu'il combine plusieurs volets en fonction de l'enseignant, de ses préférences et des besoins de ses étudiants. L'approche de bienveillance est sans doute ce qui caractérise le mieux cette pratique, qui vous permettra de vous reconnecter avec vous-même par le biais de différentes techniques que l'on peut retrouver dans le Power Yoga, le Hatha Yoga, le

Yoga Restaurateur, etc. Le Yoga Kripalu part donc de la forme physique pour revenir vers la posture intérieure : vous retrouverez votre calme, votre joie et les qualités de votre être, le tout dans la sécurité et la bienveillance.

Le **Yoga Kundalini** n'est pas adapté à tous : lorsque vous le pratiquez, vous devez être dans un état émotionnel stable et bien enraciné. Il s'agit d'un excellent moyen de faire ressortir votre force vitale par le biais d'une combinaison de postures, de techniques de respiration et de méditation active. Chez Diva Yoga, nous croyons que ce type de yoga devrait être pratiqué principalement par les personnes cartésiennes qui souhaitent sortir de leur corps et vivre autre chose.

Pour ce qui est du **Yoga Sivananda**, sachez qu'il repose sur 5 principes : l'exercice, la respiration, la relaxation, l'alimentation (végétarisme), et la méditation. Certaines des postures sont considérées comme étant un peu moins sécuritaires pour le cou, entre autres, puisqu'il s'agit d'un yoga pour les personnes en excellente forme physique et expérimentées. Par contre, son côté religieux et très traditionnel permet de vivre une expérience hors du commun, sans devoir aller jusqu'en Inde !

Le **Yoga restaurateur** comporte de nombreux bienfaits pour les personnes malades, stressées et pour les personnes âgées. On y retrouve d'ailleurs le yoga sur chaise et l'utilisation d'accessoires pour adapter les postures à chaque personne de façon sécuritaire. Si vous cherchez à vous apaiser, à diminuer votre anxiété et à détendre vos muscles, ce type de yoga est pour vous. Le Yoga Restaurateur permet l'utilisation des bonnes positions pour ne pas vous blesser, en plus d'intégrer la détente des sens avec le silence et la méditation.

Ce qui caractérise principalement le **Yoga Yin**, c'est le fait de garder les postures pour de longues périodes pendant lesquelles on cherche à créer de l'espace dans les articulations, donc dans les tendons et les ligaments. Si vous souhaitez pratiquer le Yoga Yin, sachez qu'il est important de le combiner avec une autre pratique de yoga plus vigoureuse, qui permettra de créer un équilibre entre les muscles, l'assouplissement du corps et l'étirement des ligaments.

Pour terminer, le **Yoga Thérapeutique** est sans doute le type de yoga le plus complexe et le plus bénéfique pour le corps tout entier. En effet, la yoga thérapie va beaucoup plus loin que les autres types de yoga. Cette pratique traditionnelle transmise depuis des millénaires aide à rétablir la santé et mener vers la guérison à différents niveaux. On allie donc l'alimentation, les courants énergétiques, l'état de conscience, les fonctions d'élimination et la réflexion de soi afin de rétablir l'harmonie entre tout ce qui nous compose comme être humain. Vous savez, la santé n'est pas uniquement l'absence de maladie, mais également le fait de se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Selon les principes de la yoga thérapie, la maladie démontre un déséquilibre dans un aspect de notre vie. En apportant des changements dans notre façon d'être et dans notre style de vie, nous permettons à notre corps de guérir. Vous comprendrez donc que la yoga thérapie ne se pratique pas uniquement sur le tapis et qu'elle demande un travail en longueur et en profondeur sur notre être physique, émotionnel et spirituel. Les professeurs de yoga thérapie sont rares en occident, mais il y a actuellement un courant extraordinaire qui prend de l'ampleur afin de combiner

la yoga thérapie et la médecine occidentale. Ce partenariat permet d'allier soins et prévention en allant chercher tout ce qu'il y a de meilleur dans la médecine et le Yoga Thérapeutique.

Alors, un type de yoga vous parle plus que les autres ? Que diriez-vous d'une combinaison de plusieurs types?

En effet, en fonction de ce que vous recherchez et de vos besoins physiques et émotionnels, il est idéal de combiner certains types de yoga dans votre quotidien. N'oubliez pas que « *la force ne vient pas des capacités physiques, elle vient d'une volonté invincible* » (Gandhi).

Nous vous invitons donc à aller plus loin dans votre pratique du yoga que l'apprentissage seul des positions. Concentrez-vous sur votre philosophie de vie et sur la réalisation de votre être tout entier. Bien sûr, il faut choisir un type de yoga qui vous procurera du bien-être sur le tapis, mais il doit vous permettre aussi de transposer ces apprentissages dans votre vie quotidienne. Le yoga est en mesure de vous apporter toutes ces choses et de vous accompagner positivement sur le chemin du bonheur, de la santé et de l'équilibre.

Avec amour et bienveillance,

Namasté,

Diva Yoga vous propose une [présentation vidéo des différents types de yoga](#) sur sa chaîne Youtube.

Diva Yoga



La mission de Diva Yoga est d'accompagner plus de 10 millions de personnes dans la santé, la sérénité et l'amour, en 10 minutes par jour. Nous vous aidons à reconnecter avec votre être intérieur pour rayonner de mille feux et ainsi construire une vie belle et heureuse. La mission de l'Université de Yoga est de fournir un enseignement

de Yoga de haut niveau respectueux du corps et de l'âme, et adapté à la vie moderne.

<http://www.diva-yoga.com>